

كيف أشعرُ حَيالَ



فقدان الآخرين



المقدمة

نهلة وسليم وأمل ونسرين ومصطفى رفاق وكانوا يعرفون شخصاً فتوفى، كانت لكل منهم مشاعره وردات فعله الخاصة، فالموت ينطوي على الخوف والغموض وهو جزء طبيعي من حياة الإنسان.

إنَّ تعلمي موت قريب لك أو عزيز عليك يتطلب وقتاً

عندما يموت أحد معارفه، تخطط عليه المشاعر وتحتل بقرتها.

إذا كان أحد رفاقك قريباً لموت أحدهم يمكنك مساندته ودعمه.

الموت أمر طبيعي كلولد.

نسرين

أمل

نهلة

سليم

مصطفى



ما هُوَ الْمَوْتُ؟

كَانَ مُصْطَفَى يُطْلِعُ صَدِيقَهُ سَلِيمَ عَلَى صُورَةِ هَرْتِهَ نُورِو الَّتِي مَاتَتْ فِي عَظَلَةٍ نَهَايَةِ
الْأُسْبُوعِ الْفَائِتَةِ. وَكَانَ يَشْعُرُ بِالْحُزَنِ وَالْإِسْتِيَاقِ إِلَيْهَا، رَغْمَ أَنَّهُ يَعْنِي تَمَاماً أَنَّ الْكَائِنَ الْحَيَّ
سَبِمَرَتْ حَتَمًا فِي أَحَدِ الْأَيَّامِ. وَكَانَ يَعْلَمُ أَنَّ جَسَدَ هَرْتِهَ كَانَ تَعْبًا وَلَا يَقْدِرُ عَلَى حِمْلِ الْحَيَاةِ
بَعْدَ. فَالْمَرْتِ يَقَعُ عِنْدَمَا يَقْوُفُ الْجَسَدُ عَنِ الْعَمَلِ. وَالْإِنْسَانُ وَالْحَيَوَانُ كَانِنَانِ يُولَدَانِ
وَيَعِيشَانِ حَيَاتَهُمَا ثُمَّ يَمُوتَانِ.

مَاتَتْ هَرْتِي نُورِو فِي عَظَلَةٍ نَهَايَةِ
الْأُسْبُوعِ الْفَائِتَةِ وَهَذِهِ صُورَةٌ لَهَا
قَبْلَ سَنَوَاتٍ.



نَبُو مُصْطَفَى جَدًّا يَا مُصْطَفَى،
مَا الْخَطْبُ؟



الْإِنْسَانُ يَنْمُو وَيَشِيخُ

الْإِنْسَانُ يُولَدُ

ما قُوَ الْمَوْتُ؟

«عاطلٌ عن العمل»
حين يموت الإنسان، يتوقفُ
جسده عن العمل ويصيرُ
«عاطلاً» كاللعبة المعطولة.
فالجسد يبلغُ حداً يكون فيه
تعباً غير قادرٍ على العمل.



الموت حدثٌ طبيعي
إذا نظرنا من حوله، يمكننا
رؤية كائنات حية متنوعة
في البيت والحديقة وكل من
هذه الكائنات ولد ليَموت في
أحد الأيام. حتى الشجرة التي
عاشت لسنين وسنين ستلقى
حتمها وتموت.

أخبرنا عن نونو يا مصطفى
"إنني حزينٌ لموت نونو. فأنا أفقدها كثيراً
لكنها كانت كبيرة في السن وتعبت جداً. ولم
يكن بإمكاننا فعل شيء لها. وتقول أمي إن
الموت أمر طبيعي ونهاية كل حياة".



لم يموت الإنسان؟

التحقت نهلة مؤخراً بصف أمل، وأخبرتها أن صديقها سوسن ماتت بسبب المرض. فقد قال الأطباء إنهم لا يستطيعون إنقاذها. أما أمل فأخبرت نهلة أن عمها لقي حتفه بسبب حادث سيارة منذ سنتين. وهناك عدة أسباب تؤدي إلى الموت كالمريض والتقدم بالغير أو الحادث.



6 الحادث يؤدي إلى جروح أحياناً وإلى الموت أحياناً أخرى.

يقعّب الجسد ويموت في النهاية

لم يموت الإنسان؟

المرضى

لشعر أحياناً بالمرضى
فيعمل جسداً على المعالجة الذاتية
أو تتناول الدواء للغاية نفسها.
إلا أن هناك حالات لا تستجيب للدواء،
بل إن المرض يشتد ويتأزم.

شعر بالتحسن
إذاً نلونه هذا
للدواء



الحوادث

أحياناً يلاقي الموت
أشخاصاً مصيبي البنية
على حين غرة. فقد يموت
بعضهم في حادث سيارة
أو ضحية لإحدى الكوارث
الطبيعية كالفيضان، بغض
النظر عن عمر الضحية
أكانت شابة أم عجوزاً.

فهل انان في حادث
نصلدم قطار



التقدم في العمر

يتعب الجسد حتماً حتى ولو كان
الإنسان يحافظ على صحته
وعافيته وراحته. فهو سيتوقف
عن العمل بكل بساطة، ورغم تنوع
أسباب الموت، فإن أصدقاء الميت
وأقاربه سيحزنون كثيراً عليه.

"لم يعد باستطاعتني
الركض كما في السابق"



لم يموت الإنسان؟

على هدى تناول
الدواء أولاً

قريباً يا هدى، لنخرج إلى الباحة.

إنها في حاجة إلى
الدواء، لتشعر بالتحسن

2. وحاولوا إعطائها أصنافاً متعددة
من الأدوية لكي تتحسن

لم ماتت هدى،

كانت هدى مريضة لوقت طويل. لم تمت بشكل
مفاجئ بل إن جسدها تهاطل في العمل حتى توقف
أخيراً. حاول الأطباء معالجتها إلا أن الأدوية لم
تساعد.

بعضهم يموت أحياناً بشكل سريع في حين أن بعضهم
الأخر يأخذ وقتاً أطول للوصول إلى تلك النهاية
المتساوية، تماماً كما حصل مع هدى.



1. عند ولادة هدى شقيقة بلال أخبر
الأطباء العائلة أنها لم تكن بصحة جيدة.



3. ماتت هدى وهي في الثالثة من عمرها.
لم يكن جسدها قريباً كفاية للعيش.

لم يموت الإنسان؟

لا تشعُر بالذنب
قد تشعُر بالذنب أو القلق
لأنك أسأت التصرف مع
أحدهم قبل أن يموت. ولكن
لا تلم نفسك على موته لأن
جسده توقف وحده عن
العمل.



هل مات عمي لأبني لم
أرغب في ذلك عندما

لم مات عمك يا أمي

"مات عمي بعد تعرضه لحادث سيارة. كان في
الأربعين من عمره. لقد كنت أظن أن العجز
والمقدمين في السن هم الوجهون الذين
يموتون لكنني كنت على خطأ. قالت لي أمي
إنه انتقل إلى مكان آخر وظللت أنتظره لكنني
أدركت أخيراً أن ذلك لم يكن صحيحاً وأخبرتني
أمي فسمعت بعد الحقيقة."

انتقل إلى دنيا أخرى
يظن بعض البالغين أن من
الأفضل ألا يفهم الأطفال شيئاً
عن الموت. فقد يقولون عمي
مات أنه "انتقل إلى مكان آخر"
أو "انتقل إلى دنيا أخرى".
إلا أن الموت يختلف عن فكرة
الانتقال لأن من يموت لن
يعود أبداً. لذا من الأفضل قول
الحقيقة.

لكنه في حال
انتقل، فهذا يعني أنه حتماً
سوف يعود.



ماذا يحصل بعد الموت؟

كانت نهلة ونسرين تَعدّان تقريراً حول وجهات النظر المختلفة بشأن الموت. لم يكن لحدّ يدرِك بالفعل ما يحدث بعد الموت لكنّ العديد من الناس لديهم معتقدات قويّة وإيمان بأفكارهم. ومنهنا اختلفت المعتقدات، فإنّ الناس يلجئون إلى الجنازات أو أيّ مراسيم أخرى لوداع الميت. وهناك أنواع متعدّدة من الدفن.

"أهنّ أنّ روح الإنسان تبقى على قيد الحياة بعد أن يفارق الجسد الحياة"



وبعضهم الآخر يحرقه أو يرمده

"ماذا يحصل برؤوسه بعد الموت؟"



بعض الناس يدفّن جسده الميت

ماذا يحصل بعد الموت؟

التوبيخ

تُساعد الجنازات والعادات الأخرى في توديع الميت. وقد يُعمد إلى دفن الميت تحت الأرض. وهما كانت طريقة الدفن، فإن الميت لن يشعر بالألم أو بأي شيء آخر.

أعتقد أن الأرواح تذهب إلى الجنة.



أعتقد أن الإنسان يعود إلى الحياة في جسد آخر.

أفكار مختلفة

تختلف معتقدات الناس حول الموت. لبعضهم يعتقد أن كل شخص يمتلك روحاً أو نفساً. في حين أن بعضهم الآخر يعتقد أن الميت يعود إلى الحياة بجسد آخر. وثمة فئة من البشر تظن أن الميت يبقى حياً في ذكرياتنا.

كيف شعرت يا نهلة حيال جنازة سوسن؟

”لم يشأ أبي وأمي أن أحضرها. وكنت أدرك أنها ستكون حزينة جداً لئلا أكون رغبة في الذهاب وتوديع سوسن بطريقة مناسبة. تكلمت مع والدي عن الأمر وأقنعتهما بالسماح لي بالذهاب إلى الجنازة.“

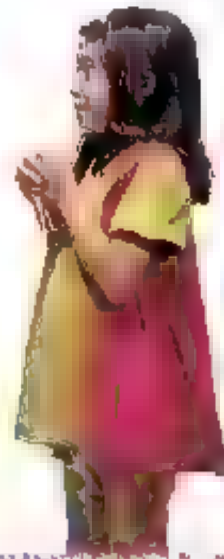


ماذا يحصل عندما يموت أحدكم؟

كأنت أمس ونسرين تتحدثان عن مشاعر الناس لدى موت أحد معارفهم. فكل
 من يتفاعل على حريقته مع الموت وذلك بالارتكان على عوامل مختلفة
 كمدى قربية المزم بالميم وقربه منه وقد يلحاً بعضهم إلى ابكاء وبحرارة في حين
 أن آخرون يفضلون عدم ابكاء لقد مات ماهر شقيق نسين مؤخراً في حادث
 على دراجته النارية لم تستطع بعد أمها أن تقبل ما حدث

مارك أمي لا تصدق أنه مات

لقد مات أخوك بيلكل
 مفاجئ



بعض الناس يحاولون إخفاء مشاعرهم

البكاء يساعدك في التعبير عما في داخلك

ماذا يحصل عند موت أحفدكم؟

تحت الصدمة

إذا حدث الموت فجأة، يقع المقربون من الميت تحت لصدمة قد يصابون بالخدر وهم لا يصدقون ما حصل، فيسقطون عن الطعام أو النوم ثمة نوع آخر من الصدمة لا يتفاعل مباشرة مع الحدث، بل يقفز إلى التعبير عما في داخله في وقت لاحق



عاشق جدته بسطة تقود من الرمن

بشكل مفاجئ و متوقع يأتي الموت أحبنا بشكل غير متوقع فيجرب المقربون من الميت لأنهم لم يدعوه، ويحدث الموت بشكل متوقع عندما يكون الميت طاعنا في السن أو أصيب بمرض وقد يسهل التعامل مع الموت المتوقع أكثر منه مع الموت المفاجئ

كيف تفاعلت عائلتك مع موت شقيقك ماهر يا نغريس؟

"كل منا تفاعل مع موته بشكل مختلف كان والدي عمليا جدا ونظم بدقة الحفلة أما أمي فقد وقعت تحت الصدمة وأب شعرت بضيق لكنني أحسنت مشاعري جفاضا على أحاسيس الآخرين في الجنازة، بكيتا بكاء حاراً وشعرت بتحسن فيما بعد"

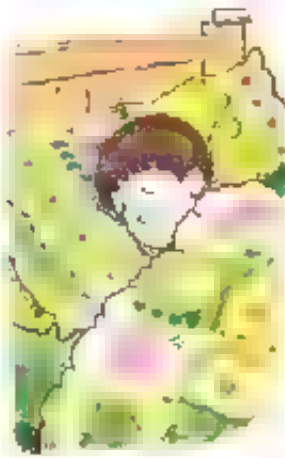
أسفة ولكن لا يمكنني أن أكل



كَيْفَ تَشْعُرُ؟

كان فضصفي يزورُ بهلة وراحا يتحدثون عن سوس. وتقول نهمة إنها ما زالت حزينة على موت سوس. فعندما يموت أحدهم تخرن عليه وتشعرُ بالضيق والخزقة. وقد تعبر عن شعورك بعدة أحاسيس هذه الأحاسيس جزء من عملية طبيعته تأتي بعد الموت وتسمى احداد. ويُعدُّ الحداد الفترة التي يمضيها لتحطى موت حبيب لنا.

ما ردة حزينة على موتك. أشعر
أنتي سأشتاق إليها كثيراً



وصعب عليك النوم في البدء

كم من الوقت كان قد قات على موت
سوس. حين شعرت بالحنين؟



قد تشعر بالوحدة

كيفية تشعُر؟

الشعور بالضيق

قد تحرّج على

الإنسان الذي مات

مؤخراً، لأنه أدخل الحُرقة إلى

قلوب المقرّبين منه ليس من

الغريب أن يحزن الإنسان عند

موت أحدهم

لا ينجس التركيز



في المدرسة

إذا كنت حزينا لموت قريب

لك، فإنك لن تتمكن حتماً من

التركيز في الصف، حتى إنك

قد تقع في مشاكل ونسيء

التصرف مع الآخرين اعلم أن

صبر غضبك على محيطك لن

ينفعك في شيء، تكلم مع أحد

أساتذتك واسرّخ له ما يخلّص

معك



شعراً لك، أشعر بتحمّس الأهل

لم نركبنا أنت؟



الحديث يساعدك

إذا كنت حزينا أو مروعاً،

ننصّحك بالتحدّث إلى الآخرين

فالحديث يساعدك على

الاسترخاء.

أخبر صديقك الصميم أو أحد

أقاربك بمشاعرك لتشعر بتحسن



2. كان توفيق خائفاً جداً ولم يقدر أن ينام في الليل فدخل إلى الطابق السفلي ليرى والده

لماذا كان توفيق خائفاً؟

ماتت وائدة توفيق وهي شابة
خاف توفيق من أن يموت والده أيضاً ومن
الطبيعي أن يخاف الولد عندما يموت أحد ولديه أو
أقربائه وفي حال كنت خائفاً وقلنا مع سبغسي
بك، مثلاً ننصحك بأسعدت إلى أحد لراشدين
المقربين منك ونخبره عن حزنك وخاوفك



1. ماتت والده توفيق منذ شهر لم يره
توفيق أن يذهب والده إلى العمل



3. قال له والده إنه لن يموت ويتركه
وحده.

كيف تشعر؟

بالأسف

قد تعتبر موت أحد المقربين منك
أمراً مؤسفاً ومن الممكن أن تأسف
لأن الميت لم يكن شخصاً آخر،
وهذا بالطبع لا يؤدي إلى أي نتيجة
تحدث إلى شخص تثق به وأخبره

بمشاعرك

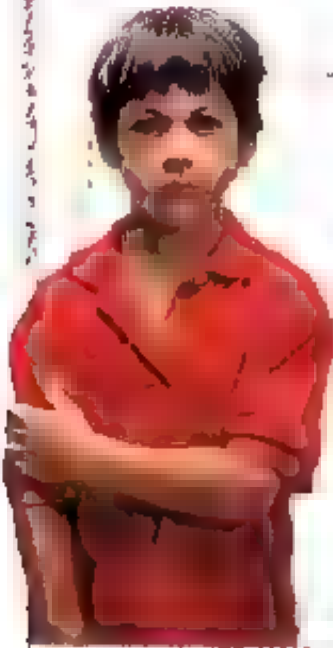


بالحيرة

من الصعب رؤية الآخرين
يحتنون على موت شخص لم
يكنوا على ونام معه، الأمر الذي
لا يغني بالضرورة أنهم كانوا
يكرهونه، كما أن عدم
الاتفاق مع الميت لم
يكن بأي شكل سبباً

لموته

(قد مضى، لم والذبح مات؟



كيف شعرت يا مصطفى عندما ماتت جدتك؟
"في البداية، لم أتأثر بموتها كثيراً، لكن ذلك لا
يعني أنني لم أكن أحب جدتي فحين أذهب
اليوم إلى الحديقة التي تعودنا الذهاب إليها
مع جدتي، أشقأ إليها كثيراً".

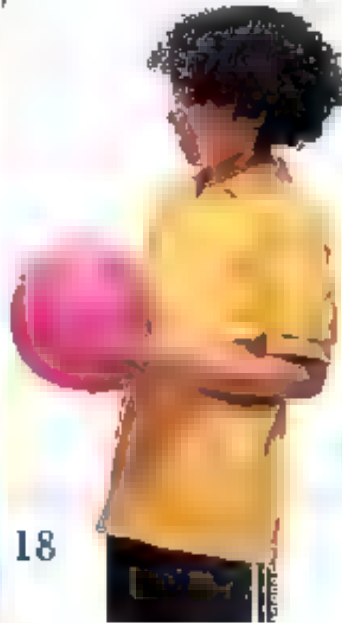


تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ الْمَوْتِ

نمكّر سليم من إقناع مَهْلَة باللّعب معهم بالصّابة ماخبرته أنّها لم تشأ
باللّعب مع أحدٍ بعد وفاة سوسن لكنّها أخبرتها أنّها ستبقى على ذكرى
سوسن حتّى ولو استمتعّت قليلاً.
إذا توفّي أحدهم، ستختارك مشاعرٌ عديدةٌ ومختلفةٌ وستشعرُ حتماً
بالتحسن حتّى ولو بعد حين.



وإنّني أريد أن أتم شيئاً
الّعب في الدّابة



أنا سعيد لأنّك قرّرت
الّعب معي



قد تشعُر بالحرر أحياناً

وأحياناً أخرى يذكّرُك على ما يرام

تَعَلَّمْ كَيْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ الْمَوْتِ

الشُّعُورُ بِالتَّحَسُّنِ

إِنَّ الْمَوْتَ لَا يَلْزِمُكَ بِشَيْءٍ
الْمَيِّتُ وَلَيْتَوَقَّعَ عَنْ حَيَاتِهِ
كَمَا أَنَّكَ سَتَشْعُرُ بِالتَّحَسُّنِ
مَعَ الْوَقْتِ وَتَصْبِيحُ قَادِرًا عَلَى
الاسْتِمْتَاعِ بِحَيَاتِكَ وَعَلَى
اسْتِذْكَارِ الْأَوْقَاتِ الْحُلُوءِ
الَّتِي أَمَضَيْتَهَا مَعَ الْمَيِّتِ فِي
حَيَاتِهِ



أَظْهَرِ مَشَاعِرَكَ

حِينَ يَمُوتُ أَحَدُ الْمُقَرَّبِينَ
إِلَيْكَ، يَنْتَابُكَ الْغَصَبُ وَالْوَحْدَةُ
وَالْحُزْنُ. لَا تُخْفِ مَشَاعِرَكَ بَلْ
فَجِّرْهَا فِي رِسْمٍ لَوْحَةٍ أَوْ صُنْعِ
تَمَثُّالٍ مِمَّا بِالْفَخَارِ.

مُنَاسِبَاتٌ خَاصَّةٌ

قَدْ تَشْعُرُ بِالْحُزْنِ الشَّدِيدِ فِي أَعْيَادِ الْمَيِّتِينَ
وَالْمُنَاسِبَاتِ الْحُلُوءِ وَالْخَاصَّةِ الْآخَرَى
بِمُكْنِكَ أَنْ تَرَسِّمَ لَوْحَةً أَوْ تَكْتُبَ رِسَالَةً
تَحْبِوِي عَلَى مَشَاعِرِكَ تَحَاءُ الْمَيِّتِ
وَأَشْتَبِقُكَ بِهِ
وَمَنْ الْعَرِيجُ لَكَ أَيْضًا التَّحَدُّثُ إِلَى أَحَدِ
الْأَصْدِقَاءِ أَوْ الْأَقْرَابِ



إِنْشِءْ حَرِي جَدًّا لِفَرَاغِهِ



نَعْلَمُ كَيْفَ تَعَامَلُ مَعَ الْمَوْتِ



1. ماتت أخت غادة في حادث، فشعرت غادة بالحزن والذنب في آن.



كانت ابتسام غادة حبيبة الحلق،
أفقدتها تليها.

2. سمعت غادة في أحد الأيام والديها يتكلمان عن محاسن ابتسام.

ماذا يمكن لغادة أن تفعل؟

على غادة التحدث إلى والديها وإطلاعهما على مشاعرها. فحين يموت شخص ما، يتذكر الناس محاسنه. أما والدا غادة فهما يفتقدان ابتسام، إلا أن هذا لا يعني أنهما لا يحبان غادة. إذا شعرت بالإهمال والتعاسة عند موت أحدهم، حاول التكلّم مع شخص راشد تثقّ به للتخفيف من حزنك.



لكنني أنا أيضاً حبيبة الحلق، ألا يحزنون؟

3. أخبرت غادة فيما بعد رفيقتها مروة عن الكلام الذي سمعته من والديها.

تعلّم كيفية التعامل مع الموت

تخطي الأمر

في حال مات أحد المقربين إليك، من الممكن أن تظن أنه لا ينبغي لك الفرح وأنتك ستشعر بالذنب إذا كنت سعيداً. اعلم أنك يجب عليك أن تكمل حياتك وتستمتع بها، فلا بأس إن كنت فرحاً وتلتقي أصدقاء جُداً.



أظهر اهتمامك

إذا كنت تعرف شخصاً مات أحد المقربين إليه، حاول أن تحسّ بها وتشعر وتقف إلى جانبه وتفهّم ظروفه. بإمكانك إظهار اهتمامك به لئلا يشعر بالإهمال والوحدة.

كيف تتصرف مع شخص في فترة حزنه يا

سليم؟

"ليس من طريقة صحيحة أو خاطئة للتصرف. لقد مات والد صديقي الحميم هاني في البيت. لم لكن أعلم ماذا أقول لأريحه وأسانده. فنصحتني أمي بالتصرف بطريقة عادية ولطيفة. كما أنني أظهرت له اهتمامي الكبير."



لَا تُسَسِّ



هل شعرت بالحيرة يا نهلة عندما ماتت سوسن؟
 "لقد اشتعلت عليّ الأسود عند وفاتها. كنت في
 حيرة من أمري لكن والدي ساعدني في تخطي هذا
 الشعور. وحين أحزن الآن، أحاول رسم لوحة تعبر
 عما في داخلي."



أما زلت تفكر بهرتك نونو يا مصطفى؟
 "إذا مات حيوانك، ستشعر بالسوء والحزن
 كثيراً. لكن هذا الشعور يتضاءل مع مرور الوقت
 ومن دون أن نفي من فقدت. وقد ابتعت هراً
 جديداً يدعى سيمس. أحبه كثيراً لكنني أفتقد
 نونو."





كيف تساعدن شخصاً فقد قريباً له، يا سليم وأمل؟
 "كن ودوداً ولطيفاً مع الشخص الذي يعضي
 فترة جدار على قريب أو صديق فقد، أظهر
 له اهتمامك وساعده على تخطي حزنه وسوء
 حاله، فحين تكون حزيناً، يمكن للأصدقاء
 مساعدتك جدياً للشعور بالتحسن".



هل يستغرق تخطي موت أحد
 المقربين الكثير من الوقت يا
 نسرين؟
 "إن تخطي موت صديق أو
 قريب يتطلب وقتاً طويلاً.
 فلا ترغب أولاً في اللعب مع
 الأصدقاء لكن مزاجك يتحسن
 وتحفظ بالذكريات الحلوة
 والسعيدة مع الصديق أو
 القريب الذي فقدته".

